

**EVENTO A INTEGRAR NO ROADSHOW****DIA: 9****TIPO DE EVENTO: Actividade de exterior****LOCAL:****Jardim de Oeiras****TÍTULO: Sessão prática "Introdução à condução de bicicleta"****ENTIDADES ORGANIZADORAS / PARCEIRAS: CENAS A PEDAL****OBJECTIVOS: Preparar o ciclista para dominar bem a bicicleta de modo a poder controlá-la com segurança e manter a sua atenção na estrada e no trânsito****DESTINATÁRIOS: Público em geral, adultos e crianças a partir dos 10 anos, famílias****REQUER INSCRIÇÃO?**  SIM  NÃO**Nº MÁXIMO DE PARTICIPANTES: 15****PROGRAMA DA ACTIVIDADE:**

<b>Hora</b>	<b>Acção / Intervenção</b>	<b>Interveniente / Orador / Animador</b>
<b>16:15 - 18:15</b>	<p><b>Esta formação é orientada para resultados, esperando-se que os participantes, no final da sessão e vários exercícios e jogos, sejam capazes de, consistentemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>* Montar e desmontar da bicicleta sem ajuda</b></li> <li><b>* Começar e pedalar sem ajuda</b></li> <li><b>* Parar sem ajuda</b></li> <li><b>* Andar de bicicleta sem ajuda por mais de um minuto</b></li> <li><b>* Fazer com que a bicicleta vá para onde se deseja</b></li> <li><b>* Usar as mudanças correctamente (no caso de a bicicleta as ter)</b></li> <li><b>* Parar rapidamente com controlo</b></li> <li><b>* Manobrar com segurança de modo a evitar objectos</b></li> <li><b>* Olhar em volta, incluindo para trás, sem cambalear</b></li> <li><b>* Sinalizar direita e esquerda sem cambalear</b></li> <li><b>* Realizar uma avaliação simples do estado/condição da bicicleta</b></li> </ul>	<b>Cenas a Pedal - Ana Pereira</b>